

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、老人福祉センターや老人憩の家等を当面の間休館しています。どうぞご理解、ご協力をお願いいたします。

ご自宅でもできる筋力アップの簡単な運動を紹介しますので、ぜひ取り組んでみて下さい！

【いきいき百歳体操】

介護予防に効果があると認められた、筋力運動の体操です。ゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力・バランス能力を高めることができます。

YouTube (ユーチューブ)
いきいき百歳体操動画 →



筋力トレーニングと合わせて効果アップ、毎日の食事のポイント

1日3食を規則正しく、バランスのよい食生活を

朝・昼・夕の食事を規則正しくとると、食事が十分にたれ、生活にもリズムが生まれます。

毎食に、主食（ごはん、パン、麺など）と主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜料理など）をそろえると栄養バランスがよくなり、「たんぱく質」と「エネルギー」を十分とることができます。外食や市販の惣菜を利用する場合も、バランスのよい食事を心がけましょう。

また、薬味や香辛料、だしのうまみなどを上手に利用し、食塩を控えましょう。



上手に栄養補給を

一度に少しずつしか食べられない人は、毎食のおかずを使うことの少ないものを間食でとりましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品や果物がおすすです。



水分補給も忘れずに

高齢になると喉が渇く感覚も鈍くなるため、脱水症状を起こしやすく心筋梗塞や脳梗塞の原因になることもあります。運動の前後は特に気をつけ、起床後や外出前など、こまめな水分補給を心がけましょう。



1日の目安
1~1.5ℓ

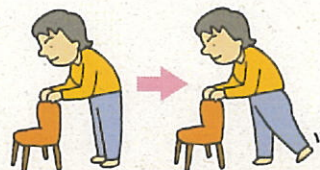
自宅で毎日できる筋力トレーニング

体調に合わせて
まずは10回ずつから

「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活に必要な筋肉を鍛え、転倒や骨折を防ぎます。

足の後ろ上げ

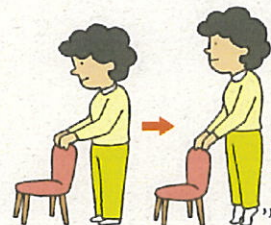
- ① 両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ② 片足をゆっくりと後ろに上げます。このとき、ひざが曲がらないようにするのがポイントです。
- ③ 1秒間、そのままの状態を保ったあと、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



※できるだけひざをのばして行いましょう。背中を反らさずに行うのが、腰痛を起こさない秘訣です。

つま先立ち

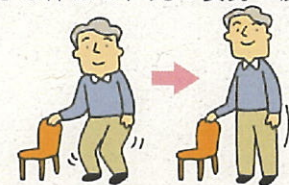
- ① 軽く両足を開き、いすから少し離れて立ちます。
- ② つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりかかとを上げ、「1、2、3、4」でゆっくりとかかとを下ろします。



※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。

4分の1スクワット

- ① 両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- ② 上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」と4段階にわけ、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- ③ ②と同様に「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。



※ひざの頭がつま先よりも前に出ないようにしましょう。深くひざを曲げすぎると、腰やひざを痛める可能性もあるので、気をつけましょう。
※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。

注意

トレーニングは事前 からだをほぐしてから

筋力トレーニングなどの運動をする際は、軽いストレッチで事前からだをほぐしましょう。いきなり筋肉や骨に強い負荷をかけるのはケガの原因になりますので、注意が必要です。
※筋肉や関節に痛みや違和感があるとき、体調がすぐれないときなどは、無理をしないでください。

